ΦΩΝΗ ΤΩΝ ΠΑΤΕΡΩΝ

10

Ἁγίου Βασιλείου
τοῦ Μεγάλου

Η ΝΗΣΤΕΙΑ

ΙΕΡΑ ΜΟΝΗ ΠΑΡΑΚΛΗΤΟΥ
ΩΡΩΠΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

Πρόλογος

Η ΝΗΣΤΕΙΑ εἶναι θεσμός πανάρχαιος καί θεόσδοτος. Τή νομοθέτησε ἤδη στόν παράδεισο ὁ Θεός, ὅταν ἀπαγόρευσε στούς πρωτοπλάστους νά φᾶνε «ἀπό τό δέντρο τῆς γνώσεως τοῦ καλοῦ καί τοῦ κακοῦ» (Γεν. 2:17). Τήν ὅρισε στή συνέχεια ὁ Μωσαϊκός Νόμος. Τήν ἐπικύρωσε ὁ Θεάνθρωπος Ἰησοῦς τόσο μέ τό λόγο Του ὅσο καί μέ τό παράδειγμά Του, ὅταν νήστεψε «σαράντα μέρες καί σαράντα νύχτες» (Ματθ. 4:2). Τήν τήρησαν οἱ ἀπόστολοι καί οἱ πρῶτοι χριστιανοί. Τή θεσμοθέτησε ἡ Ἐκκλησία.

Κάθε χριστιανός λοιπόν ὀφείλει νά τηρεῖ τίς «διατεταγμένες» νηστεῖες*, ὑπακούοντας μέ ταπείνωση στό Χριστό καί τήν Ἐκκλησία Του. Αὐτή ἡ ὑπακοή, βέβαια, δέν εἶναι ἄλογη οὔτε ἀνώφελη. Γιατί μέ τή νηστεία ἰσχυροποιεῖται ἡ θέληση, δουλαγωγεῖται τό σῶμα, καθαρίζεται ὁ νοῦς, μαλακώνει ἡ καρδιά, καταστέλλονται οἱ σαρκικές ὁρμές, θεραπεύεται ἡ ψυχή· κοντολογίς, *«πᾶν καλὸν καὶ ἀγαθὸν διὰ τῆς νηστείας κατορθοῦται καὶ τελειοῦται»* (ἅγιος Γρηγόριος ὁ Παλαμᾶς).

Πολλοί, ὡστόσο, εἶναι ἐκεῖνοι πού δέν τηροῦν τίς νηστεῖες τῆς Ἐκκλησίας, προβάλλοντας διάφορες δικαιολογίες.

Ὁ ἅγιος Βασίλειος ὁ Μέγας, στούς δύο λόγους του *«Περὶ νηστείας»*, ἐπιλεγμένα ἀποσπάσματα τῶν ὁποίων ἀκολουθοῦν σέ ἐλεύθερη ἀπόδοση, ἐξετάζοντας ἱστορικά καί θεολογικά τό θεσμό, ὁρίζει ὡς ἀληθινή νηστεία τόσο τήν ἀποχή ἀπό ὁρισμένες τροφές ὅσο καί τήν ἀποξένωση ἀπό τήν κακία. Γενικά συστήνει τήν καθολική ἐγκράτεια καί τήν ἀσκητική τοποθέτηση ἀπέναντι στά ὑλικά στοιχεῖα τοῦ κόσμου, τοποθέτηση πού ἀποτρέπει τήν ὑποδούλωση τοῦ χριστιανοῦ στά κτιστά καί ἐπιτρέπει τήν ἐλεύθερη καί σωτήρια ὑποταγή του στό ἅγιο θέλημα τοῦ Κτίστη.

---

* Βλέπε τό κατατοπιστικό «Παράρτημα» στή σελ. 12.

Ἡ νηστεία

ΠΟΛΥΤΙΜΟ δῶρο τοῦ Θεοῦ εἶναι ἡ νηστεία. Θεσμός πανάρχαιος, πού διατηρήθηκε σάν πατρική κληρονομιά κι ἔφτασε μέχρι τίς μέρες μας.

Δεχθεῖτε τη λοιπόν μέ χαρά. Δεχθεῖτε οἱ φτωχοί τή σύντροφό σας. Δεχθεῖτε οἱ ὑπηρέτες τήν ἀνάπαυσή σας. Δεχθεῖτε οἱ πλούσιοι αὐτή πού σᾶς σώζει ἀπό τόν κίνδυνο τοῦ κορεσμοῦ καί νοστιμίζει ὅσα ἡ συνεχής ἀπόλαυση ἀνοσταίνει.

Οἱ ἄρρωστοι δεχθεῖτε τή μητέρα τῆς ὑγείας. Οἱ ὑγιεῖς τήν ἐξασφάλιση τῆς εὐεξίας. Ρωτῆστε τούς γιατρούς, καί θά σᾶς ποῦν πώς τίποτα δέν εἶναι τόσο ἀμφίβολο κι ἀβέβαιο ὅσο ἡ ὑγεία. Γι᾽ αὐτό οἱ συνετοί μέ τή νηστεία προσπαθοῦν νά διατηρήσουν τήν ὑγεία τους καί νά γλυτώσουν ἀπό τό συντριπτικό φορτίο τῆς παχυσαρκίας.

Μήν ἰσχυρίζεσαι πώς δέν μπορεῖς νά νηστέψεις, φέρνοντας σάν πρόφαση ἀρρώστια ἤ σωματική ἀδυναμία, ἀφοῦ, ἀπό τήν ἄλλη μεριά, σ᾽ ὅλη σου τή ζωή ταλαιπωρεῖς τό σῶμα σου μέ τήν πολυφαγία. Γνωρίζω πολύ καλά πώς οἱ γιατροί ἐπιβάλλουν στούς ἀρρώστους μᾶλλον λιτή δίαιτα καί νηστεία παρά ποικιλία καί ἀφθονία φαγητῶν.

Ἄλλωστε, τί εἶναι εὐκολότερο γιά τό σῶμα, νά περάσει τή νύχτα μ᾽ ἕνα ἐλαφρό δεῖπνο ἤ νά πέσει στό κρεβάτι βαρύ ἀπό τήν πολυφαγία; Μπορεῖ ν᾽ ἀναπαυθεῖ ἔτσι ἤ θά στριφογυρίζει παραφορτωμένο καί ταλαίπωρο; Ποιό πλοῖο μπορεῖ νά κυβερνήσει εὐκολότερα ἕνας καπετάνιος καί νά τό σώσει σέ μιά θαλασ-

σοταραχή, τό βαρυφορτωμένο ἤ ἐκεῖνο πού ἔχει τό κανονικό του φορτίο; Τό βαρυφορτωμένο δέν θά τό βυθίσει μιά μικρή τρικυμία; Ἔτσι καί τά σώματα, ὅταν ταλαιπωροῦνται μέ τήν πολλή τροφή, εὔκολα ὑποκύπτουν στίς ἀρρώστιες. Ἐνῶ ὅταν τρέφονται ἐλαφρά, διατηροῦν τήν καλή τους ὑγεία.

❋

Ἄς παρακολουθήσουμε ὅμως ἱστορικά τήν ὑπόθεση τῆς νηστείας, γιά νά δοῦμε πόσο ἐκτιμήθηκε ἀπό τούς ἁγίους καί πόσα καλά προξένησε.

Ὁ θεόπτης Μωυσῆς ὕστερ᾿ ἀπό νηστεία σαράντα ἡμερῶν τόλμησε ν᾿ ἀνεβεῖ στήν κορυφή τοῦ ὄρους Σινᾶ καί νά παραλάβει τίς πλάκες τῶν δέκα ἐντολῶν (Ἐξ. 24:18). Δέν θά ἔπαιρνε τό θάρρος νά πλησιάσει τήν κορυφή, πού κάπνιζε ἀπό τή θεία παρουσία, ἄν δέν εἶχε ὁπλιστεῖ μέ τή νηστεία. Νήστεψε, κι ἔτσι μπόρεσε νά συνομιλήσει μέ τό Θεό.

Ὁ προφήτης Σαμουήλ ὑπῆρξε καρπός τῆς νηστείας. Ἡ μητέρα του Ἄννα, ἀφοῦ νήστεψε, προσευχήθηκε στό Θεό καί Τοῦ ζήτησε ἕνα παιδί, μέ τήν ὑπόσχεση νά τό ἀφιερώσει σ᾿ Ἐκεῖνον (Α΄ Βασ. 1:11).

Τόν μεγάλο ἥρωα Σαμψών, τί ἦταν ἐκεῖνο πού τόν ἔκανε ἀκαταμάχητο; Ἡ νηστεία! Μέ τή νηστεία συνελήφθη στά σπλάχνα τῆς μητέρας του. Ἡ νηστεία τόν γέννησε. Ἡ νηστεία τόν θήλασε. Ἡ νηστεία τόν ἀνέθρεψε. Ἡ νηστεία ἐκείνη, πού ὅρισε ὁ ἄγγελος: «Τό παιδί, πού θά γεννηθεῖ, δέν θά πρέπει νά γευθεῖ κανένα ἀπό τά προϊόντα τοῦ ἀμπελιοῦ. Δέν θά πιεῖ κρασί οὔτε κανένα ἄλλο δυνατό ποτό» (Κριτ. 13:14).

Ἡ νηστεία γεννάει προφῆτες. Ἐνισχύει τούς δυνατούς. Σοφίζει τούς νομοθέτες. Ἐξοπλίζει τούς ἥρωες. Γυμνάζει τούς ἀθλητές. Ἀποκρούει τούς πειρασμούς. Συγκατοικεῖ μέ τή νηφαλιότητα καί τήν ἁγνότητα. Στούς πολέμους κάνει ἀνδραγαθήματα καί στόν καιρό τῆς εἰρήνης διδάσκει τήν ἡσυχία. Ἁγιάζει τούς ἀφιερωμένους καί τελειοποιεῖ τούς ἱερεῖς. Κανείς δέν μπο-

ρεῖ νά πλησιάσει τό Θυσιαστήριο καί νά τελέσει τή θεία Λειτουργία, χωρίς προηγουμένως νά ἔχει νηστέψει.

Ἔπειτα ἀπό νηστεία σαράντα ἡμερῶν ἀξιώθηκε ὁ προφήτης Ἠλίας ν᾽ ἀντικρύσει τόν Κύριο (Γ´ Βασ. 19:8-18). Χάρη στή νηστεία ἀποδείχθηκε ἰσχυρότερος ἀπό τό θάνατο καί ἀνέστησε τό πεθαμένο παιδί (Γ´ Βασ. 17:21-23). Χάρη στή νηστεία ἐμπόδισε τόν οὐρανό νά βρέξει γιά τριάμιση χρόνια (Γ´ Βασ. 17:1, 18:1). Κι αὐτό, γιά νά μαλακώσει τή σκληροκαρδία τῶν Ἰσραηλιτῶν, πού εἶχαν παραδοθεῖ στήν ἀσέβεια καί στήν παρανομία. Ἔτσι προκάλεσε σ᾽ ὁλόκληρο λαό ὑποχρεωτική νηστεία, μέχρι νά μετανοήσουν καί νά ἐπανορθώσουν τήν ἁμαρτία, πού προῆλθε ἀπό τήν καλοπέραση καί τόν μαλθακό βίο.

Ὁ προφήτης Δανιήλ, πού γιά ἕνα εἰκοσαήμερο δέν γεύθηκε ψωμί οὔτε ἤπιε νερό (Δαν. 10:2-3), δίδαξε καί τά λιοντάρια ἀκόμα νά νηστεύουν (Δαν. 6:16-22). Τά πεινασμένα λιοντάρια δέν τόν κατασπάραξαν, σάν νά εἶχε σῶμα ἀπό πέτρα ἤ χαλκό ἤ ἄλλο σκληρό ὑλικό. Ἡ νηστεία δυνάμωσε τό σῶμα τοῦ προφήτη καί τό ἔκανε ἀπρόσβλητο ἀπό τά δόντια τῶν θηρίων, ὅπως ἡ βαφή κάνει τό σίδερο ἀπρόσβλητο ἀπό τή σκουριά.

❋

Ἡ νηστεία ἐνισχύει τήν προσευχή. Γίνεται φτερό στήν πορεία της πρός τόν οὐρανό. Εἶναι μητέρα τῆς ὑγείας, παιδαγωγός τῆς νιότης, στολίδι τῶν γηρατειῶν. Εἶναι συνοδοιπόρος τῶν ταξιδιωτῶν καί ἀσφάλεια τῶν συγκατοίκων.

Ὁ ἄνδρας δέν ἀμφιβάλλει καθόλου γιά τή συζυγική πίστη τῆς γυναίκας του, ὅταν τή βλέπει νά συζεῖ μέ τή νηστεία. Ἡ γυναίκα δέν λιώνει ἀπό ζήλεια, ὅταν βλέπει τόν ἄνδρα της νά νηστεύει.

Ποιός ζημιώθηκε ποτέ ἀπό τή νηστεία; Ὑπολόγισε τήν οἰκονομική κατάσταση τοῦ σπιτιοῦ σου σέ μιά μέρα νηστείας. Ὑπολόγισέ την καί σέ μιά συνηθισμένη

μέρα. Θά διαπιστώσεις ἔτσι εὔκολα, πόσο μεγάλο κέρδος ἔχεις μέ τή νηστεία.

Σκέψου πώς ἀκόμα καί οἱ ἐφοριακοί ἀφήνουν τούς φορολογουμένους νά ζήσουν λίγο καιρό ἥσυχοι καί ἀνενόχλητοι. Ἄς ἐπιτρέψει λοιπόν καί ἡ σάρκα μιά μικρή ἀνάπαυλα στό στόμα. Ἄς κάνει μιά μικρή ἀνακωχή αὐτή, πού, ὅταν χορτάσει, φιλοσοφεῖ γύρω ἀπό τήν ἐγκράτεια, ἐνῶ, ὅταν πεινάσει, ξεχνάει ὅσα δέχτηκε πρίν.

Ὅποιος νηστεύει, δέν ἔχει ἀνάγκη ἀπό δάνεια οὔτε χρειάζεται νά πληρώνει τόκους. Ἡ νηστεία γίνεται ἀφορμή νά εὐφραίνεται ὁ ἄνθρωπος. Γιατί ὅπως ἡ δίψα κάνει γλυκό τό πιοτό καί ἡ πείνα εὐχάριστο τό τραπέζι, ἔτσι καί ἡ νηστεία κάνει ἀπολαυστικά τά φαγητά.

Ἄν θέλεις λοιπόν νά ’ναι εὐχάριστο τό τραπέζι σου, δέξου τήν ἀλλαγή τῆς νηστείας. Ἄν ὅμως εἶσαι πάντα κυκλωμένος ἀπό πλούσια φαγητά, ἀδικεῖς τόν ἑαυτό σου, γιατί ἐξαφανίζεις τήν ἀπόλαυση μέ τήν ἄμετρη φιληδονία.

Τίποτα δέν ὑπάρχει, πού νά μήν περιφρονηθεῖ μέ τή συνεχή ἀπόλαυσή του. Ἐνῶ, ἀντίθετα, συχνά ἐπιθυμοῦμε ἐκεῖνα τά φαγητά, πού σπάνια γευόμαστε. Γι’ αὐτό καί ὁ Δημιουργός μας ἐπινόησε τήν ποικιλία στή ζωή μας, ὥστε νά νιώθουμε τήν ἀπόλαυση ὅλων τῶν ἀγαθῶν Του. Παρατήρησε τί συμβαίνει στή φύση: Ὁ ἥλιος δέν εἶναι λαμπρότερος μετά τή νύχτα; Ὁ ὕπνος δέν εἶναι γλυκύτερος μετά τήν ἀγρυπνία; Ἡ ὑγεία δέν εἶναι περισσότερο ἐπιθυμητή μετά τή δοκιμασία τῆς ἀρρώστιας; Ἔτσι καί τό τραπέζι γίνεται περισσότερο εὐχάριστο μετά τή νηστεία. Αὐτό μάλιστα ἰσχύει γιά ὅλους. Καί γιά τούς πλουσίους, πού ἔχουν ἄφθονα φαγητά, καί γιά τούς φτωχούς, πού διαθέτουν λιγότερη τροφή.

❋

Νά θυμᾶσαι καί νά φοβᾶσαι τό παράδειγμα τοῦ

πλουσίου τῆς παραβολῆς (Λουκ. 16:19-31). Οἱ συνεχεῖς ἀπολαύσεις τόν ὁδήγησαν στήν αἰώνια κόλαση. Ὁ πλούσιος αὐτός δέν κατηγορήθηκε γιά καμιά ἀδικία. Ἐξαιτίας ὅμως τῶν ἀνέσεων καί τῆς τροφῆς πού ἀπολάμβανε, καθώς καί τῆς ἀδιαφορίας του γιά τή φτώχεια τοῦ Λαζάρου, τιμωρήθηκε τόσο σκληρά. Ἡ νηστεία καί ἡ ὑπομονή στίς κακοπάθειες δέν ἦταν, ἀντίθετα, ἐκεῖνες πού χάρισαν τήν ἀνάπαυση στό Λάζαρο; Ἡ παραβολή δέν ἀναφέρει γι' ἄλλες ἀρετές του, παρά μόνο γι' αὐτές, πού, σάν δυό φτερά, τόν ὕψωσαν καί τόν ἀνέπαυσαν στούς κόλπους τοῦ Ἀβραάμ.

Πρόσεξε λοιπόν κι ἐσύ, μήπως, ἐνῶ τώρα πίνεις εὐχάριστα ποτά καί ἀποστρέφεσαι τό νερό, ἀργότερα ἱκετεύεις γιά μιά μονάχα σταγόνα του, ὅπως ὁ πλούσιος. Κανείς δέν ἔπαθε τίποτα πίνοντας νερό. Κανείς δέν μέθυσε. Κανείς δέν ἔνιωσε πονοκέφαλο ἤ ζάλη. Ἐνῶ, ἀντίθετα, ἡ κακή χώνεψη, πού ἀναγκαστικά ἀκολουθεῖ τά συμπόσια, δημιουργεῖ φοβερές ἀρρώστιες.

❋

Ἡ ζωή τοῦ Τιμίου Προδρόμου ἦταν μιά συνεχής νηστεία. Δέν εἶχε οὔτε κρεβάτι οὔτε τραπέζι οὔτε κτήματα οὔτε ζῶα οὔτε ἀποθῆκες τροφίμων οὔτε τίποτ' ἄλλο, ἀπ' αὐτά πού θεωροῦνται ἀπαραίτητα γιά τή ζωή. Γι' αὐτό ὅμως ὁ Κύριος διακήρυξε πώς ἦταν «ὁ σπουδαιότερος ἀπ' ὅσους γέννησαν ποτέ γυναῖκες» (Ματθ. 11:11).

Ἡ νηστεία ἀνέβασε στόν τρίτο οὐρανό καί τόν ἀπόστολο Παῦλο, πού τήν ἀπαρίθμησε ἀνάμεσα στά καυχήματα γιά τίς θλίψεις του (Β΄ Κορ. 11:27).

Γιά ὅλες ὅμως τίς ἀρετές, κορυφαῖο τύπο καί ὑπογραμμό ἔχουμε τόν ἴδιο τόν Κύριο. Ὁ Κύριος λοιπόν, ἔπειτα ἀπό νηστεία σαράντα ἡμερῶν, ἄρχισε τό ἔργο του ἐδῶ στή γῆ (Ματθ. 4:2). Πρῶτα ὀχύρωσε καί ἐξόπλισε μέ τή νηστεία τή σάρκα, πού πῆρε γιά χάρη

μας, κι ὕστερα δέχτηκε τούς πειρασμούς τοῦ διαβόλου. Παρόμοια κι ἐμεῖς, μέ νηστεῖες ἄς ἑτοιμαζόμαστε κι ἄς προγυμναζόμαστε στούς ἀγῶνες ἐναντίον τῶν πνευματικῶν ἀντιπάλων.

Σέ μιάν ἀμφίρροπη πολεμική συμπλοκή, ἡ παρουσία κάποιου συμμάχου στό πλευρό τοῦ ἑνός ἐμπολέμου προκαλεῖ τήν ἧττα τοῦ ἄλλου. Λοιπόν, τό πνεῦμα καί ἡ σάρκα βρίσκονται σέ ἐμπόλεμη κατάσταση. Μέ ποιό θά συμμαχήσεις; Ἄν συμμαχήσεις μέ τή σάρκα, θά ἐξασθενήσεις τό πνεῦμα. Ἐνῶ ἄν συμμαχήσεις μέ τό πνεῦμα, θά ὑποδουλώσεις τή σάρκα. Ἀφοῦ θέλεις νά ἰσχυροποιήσεις τό πνεῦμα σου, δάμασε τή σάρκα μέ τή νηστεία. Ὁ ἀπόστολος Παῦλος γράφει: «Ὅσο ὁ ἐξωτερικός ἄνθρωπος (δηλαδή ἡ σάρκα) φθείρεται, τόσο ὁ ἐσωτερικός (δηλαδή τό πνεῦμα) ἀνανεώνεται» (Β΄ Κορ. 4:16).

Ὁ Μωυσῆς, γιά νά πάρει τή νομοθεσία γιά δεύτερη φορά, χρειάστηκε καί δεύτερη νηστεία (Ἐξ. 34:28).

Οἱ Νινευΐτες, ἄν δέν εἶχαν νηστέψει οἱ ἴδιοι καί τά ζῶα τους, δέν θά εἶχαν γλυτώσει τήν καταστροφή (Ἰων. 3:4-10).

Ἀλλά καί τόν Ἡσαῦ, τί ἦταν ἐκεῖνο πού τόν ἐξευτέλισε καί τόν ἔκανε δοῦλο τοῦ ἀδελφοῦ του; Δέν ἦταν ἕνα φαγητό; Γι' αὐτό καί μόνο πούλησε τά πρωτοτόκια του (Γεν. 25:29-34)!

Ποιοί, πάλι, ἄφησαν τά πτώματά τους στήν ἔρημο; Δέν τ' ἄφησαν ἐκεῖνοι πού ἐπιζήτησαν τήν κρεοφαγία καί τήν καλοπέραση τῆς Αἰγύπτου (Ἀριθ. 11:33-34); Ὅσο δηλαδή οἱ Ἰσραηλίτες ἔμεναν ἱκανοποιημένοι μόνο μέ τό μάννα, νικοῦσαν τούς ἐχθρούς τους καί κανείς τους δέν ἀρρώσταινε. Ὅταν ὅμως θυμήθηκαν τίς χύτρες μέ τά κρέατα καί νοστάλγησαν τή δουλεία στήν Αἴγυπτο, τιμωρήθηκαν. Πέθαναν στήν ἔρημο καί δέν ἀξιώθηκαν νά δοῦν τή γῆ τῆς ἐπαγγελίας.

Δέν φοβᾶσαι κι ἐσύ τό παράδειγμα αὐτό; Δέν σκέ-

φτεσαι μήπως μέ τήν πολυφαγία ἀποκλειστεῖς ἀπό τήν οὐράνια γῆ τῆς ἐπαγγελίας;

Ἡ ἀπόλαυση ἄφθονης καί λιπαρῆς τροφῆς δημιουργεῖ στήν ψυχή ἀναθυμιάσεις, πού, σάν ἕνα πυκνό σύννεφο καπνοῦ, ἐμποδίζουν τό νοῦ ν' ἀντικρύσει τίς ἐλλάμψεις τοῦ Παναγίου Πνεύματος.

Ἡ νηστεία εἶναι ἰσχυρό ὅπλο ἐναντίον τῶν δαιμόνων. «Αὐτό τό δαιμονικό γένος δέν μπορεῖ νά διωχθεῖ μέ κανένα ἄλλο μέσο, παρά μόνο μέ τήν προσευχή καί τή νηστεία», εἶπε ὁ Κύριος στήν περίπτωση τοῦ δαιμονισμένου νέου (Μάρκ. 9:29).

Μέ τήν τρυφή, τή μέθη καί τά διάφορα καρυκεύματα ἐξάπτεται καί κάθε εἶδος ἀκολασίας. Τό κυνήγι τῆς ἀπολαύσεως μεταβάλλει τούς λογικούς ἀνθρώπους σέ ἄλογα ζῶα.

Ἡ κραιπάλη προκαλεῖ καί φρικτές διαστροφές. Γίνεται αἰτία ν' ἀναζητοῦν οἱ ἀκόλαστοι τή γυναίκα στόν ἄνδρα καί τόν ἄνδρα στή γυναίκα.

Ἡ νηστεία ρυθμίζει καί τήν ἔγγαμη ζωή. Ἐμποδίζει τήν ἀσυδοσία καί ἐπιβάλλει σύμφωνη ἐγκράτεια, γιά ν' ἀφοσιωθοῦν οἱ σύζυγοι στήν προσευχή.

❋

Μήν περιορίζεις ὅμως τήν ἀρετή τῆς νηστείας μόνο στή δίαιτα. Ἀληθινή νηστεία δέν εἶναι μόνο ἡ ἀποχή ἀπό ὁρισμένα φαγητά, ἀλλά καί ἡ ἀποξένωση ἀπό τά πάθη καί τίς ἁμαρτίες: Νά μήν ἀδικήσεις κανένα. Νά συγχωρήσεις τόν πλησίον σου γιά τή λύπη πού σοῦ προξένησε, γιά τό κακό πού σοῦ ἔκανε, γιά τά λεφτά πού σοῦ χρωστάει. Διαφορετικά, μολονότι δέν τρῶς κρέας, τρῶς τόν ἴδιο τόν ἀδελφό σου. Μολονότι ἐγκρατεύεσαι στό κρασί, δέν ἐγκρατεύεσαι στίς κακολογίες. Μολονότι νηστεύεις ὥς τό βράδυ, ξοδεύεις τήν ἡμέρα σου στά δικαστήρια.

Ἡ Ἁγία Γραφή ἀναφέρει: «Ἀλίμονο σ' αὐτούς πού μεθᾶνε χωρίς κρασί» (Ἠσ. 28:1). Τέτοια μέθη εἶναι π.χ. ὁ θυμός, πού κάνει τήν ψυχή νά παραφρονήσει. Εἶναι

ἐπίσης ὁ φόβος, πού παραλύει τή διάνοια. Γενικά, κάθε πάθος πού ζαλίζει τό νοῦ, εἶναι καί μιά μέθη. Ὁ ὀργισμένος μεθάει μέ τό πάθος του. Δέν σκέφτεται ποιούς ἔχει μπροστά του. Σάν νά πολεμάει μέσα στή νύχτα, ἁρπάζει τό καθετί, σκοντάφτει στόν καθένα. Δέν ξέρει τί λέει, βρίζει, χτυπάει, ἀπειλεῖ, ὁρκίζεται, κραυγάζει.

Ἄν λοιπόν θέλεις νά νηστέψεις πραγματικά, πρέπει ν' ἀποφεύγεις ὅλα τά πάθη.

Πρόσεξε καί κάτι ἄλλο: Νά μή γίνει ἡ αὐριανή νηστεία ἀφορμή κραιπάλης σήμερα. Μήν καταστρέφεις μέ τή σημερινή ἀσυδοσία τήν αὐριανή ἐγκράτεια. Ὅταν κανείς θέλει νά συνάψει γάμο μέ μιά σεμνή γυναίκα, δέν βάζει πρωτύτερα στό σπίτι του παλλακίδες καί πόρνες. Γιατί ἡ νόμιμη γυναίκα δέν ἀνέχεται νά συγκατοικεῖ μέ τίς παράνομες καί διεφθαρμένες.

Ἔτσι λοιπόν κι ἐσύ. Μέ τήν προσδοκία τῆς νηστείας, μή δέχεσαι τήν ἀκόλαστη μέθη, πού εἶναι μητέρα τῆς ἀναισχυντίας, φίλη τοῦ αἰσχροῦ ἀστείου, ἕτοιμη γιά κάθε ἀνηθικότητα. Ἡ νηστεία καί ἡ προσευχή δέν θά κατοικήσουν μέσα σέ ψυχή πού ἔχει μολυνθεῖ μέ τήν κραιπάλη. Ὁ Κύριος δέχεται στά θεῖα σκηνώματα αὐτόν πού νηστεύει. Ἀποστρέφεται ὅμως σάν βέβηλο καί ἀνίερο τόν ἄσωτο. Ἄν λοιπόν ἔρθεις αὔριο ἐδῶ καί μυρίζεις κρασί, πῶς θά λογαριάσω σάν νηστεία τήν κραιπάλη σου; Ποῦ θά σέ κατατάξω; Στούς μέθυσους ἤ στούς ἐγκρατεῖς; Ἡ μέθη πού προηγήθηκε, σέ παρουσιάζει μέθυσο, ἐνῶ ἡ δίαιτα πού ἄρχισες, νηστευτή. Μέ τά λείψανα τῆς μέθης, ἡ νηστεία σου γίνεται ἀνώφελη. Καί ἄν ἡ ἀρχή εἶναι ἀνώφελη, κινδυνεύει ἀνώφελο νά καταλήξει καί τό σύνολο.

Ἡ νηστεία δέν ἀσκεῖ ἐπίδραση μόνο στά ἄτομα. Ἐπηρεάζει καί ὁλόκληρη τήν κοινωνία. Συμμορφώνει καί καθησυχάζει σύντομα ὅλους τούς ἀνθρώπους. Ἐπιβάλλει σιγή στά ξεφωνητά καί τίς κραυγές, ἐξορίζει τούς τσακωμούς καί τίς διαμάχες, ἀπομακρύνει τήν κατάκριση καί τήν καταλαλιά.

Ποιοῦ δασκάλου ἡ παρουσία σταματάει τόσο γρήγορα τίς ἀταξίες καί τό θόρυβο τῶν παιδιῶν; Μόλις ἐμφανιστεῖ ἡ νηστεία, κάθε ταραχή στήν πόλη αὐτόματα σταματάει.

Ποιός μπορεῖ νά συνεχίζει τό γλέντι καί τή διασκέδαση σέ καιρό νηστείας; Ποιός μπορεῖ νά συνδυάσει τή νηστεία μέ ἀσελγεῖς χορούς; Τά ἄπρεπα γέλια καί τά πορνικά τραγούδια καί οἱ ἔξαλλοι χοροί ἀπομακρύνονται ἀπό τήν πόλη, μόλις φτάσει ἡ νηστεία σάν ἕνας αὐστηρός δικαστής.

Ἄν ὅλοι ἄκουγαν τίς συμβουλές τῆς νηστείας, θά ἐπικρατοῦσε τέλεια εἰρήνη σ' ὁλόκληρη τήν ἀνθρωπότητα. Δέν θά ξεσηκωνόταν τό ἕνα κράτος ἐναντίον τοῦ ἄλλου. Δέν θά εἴχαμε πολεμικές συμπλοκές οὔτε κατασκευαστές ὅπλων. Δέν θά ὑπῆρχαν δικαστήρια οὔτε φυλακές. Οἱ ἐρημιές δέν θά φιλοξενοῦσαν κακοποιούς οὔτε οἱ πόλεις συκοφάντες οὔτε οἱ θάλασσες πειρατές.

Ἄν κυριαρχοῦσε ἡ νηστεία, ἡ ζωή μας δέν θά ἦταν γεμάτη στεναγμούς. Γιατί αὐτή θά δίδασκε σ' ὅλους ὄχι μόνο τόν περιορισμό τῆς σπάταλης ζωῆς, ἀλλά καί τήν ἀποχή ἀπό πολλά ἄλλα κακά. Θά δίδασκε τήν ὁλοκληρωτική φυγή καί ἀποξένωση ἀπό τή φιλαργυρία καί τήν πλεονεξία, ἀπό τή φιλοδοξία καί τή φιληδονία. Ἄν ἀπαλλαγοῦμε ἀπ' αὐτά, θά ζοῦμε μέ εἰρήνη καί ἁγιασμό.

Ἀφοῦ λοιπόν τέτοια ἀγαθά μᾶς προσφέρει ἡ βασίλισσα αὐτή τῶν ἀρετῶν, ἄς τή δεχτοῦμε χωρίς καμιά κατήφεια, χωρίς κανένα γογγυσμό. Ὅλοι πρόθυμα ἄς τιμήσουμε τό πνευματικό τραπέζι πού μᾶς παραθέτει ἡ νηστεία, ἐξαγνίζοντάς μας καί προετοιμάζοντάς μας γιά τήν αἰώνια θεία εὐφροσύνη τοῦ παραδείσου.

Π Α Ρ Α Ρ Τ Η Μ Α

Οἱ νηστεῖες καί οἱ καταλύσεις τῆς Ἐκκλησίας μας

Νηστεία εἶναι ἡ λήψη «ξηρᾶς τροφῆς» (ξηροφαγία), χωρίς λάδι ἤ κρασί, μιά φορά τήν ἡμέρα, καί μάλιστα τήν ἐνάτη ὥρα (γύρω στίς 3 μ.μ.). Λήψη τροφῆς, ἔστω καί μόνο ψωμιοῦ, περισσότερο ἀπό μιά φορά τήν ἡμέρα λέγεται λύση νηστείας. Ἄν φᾶμε καί λάδι ἤ πιοῦμε κρασί, τότε κάνουμε κατάλυση νηστείας. Οἱ κατηγορίες καταλύσεως τῆς νηστείας εἶναι τέσσερις: α) Κατάλυση «εἰς πάντα», β) κατάλυση αὐγῶν καί γαλακτοκομικῶν προϊόντων, γ) κατάλυση «ἰχθύος» καί δ) κατάλυση «οἴνου καί ἐλαίου».

Πρέπει νά σημειωθεῖ, πάντως, ὅτι, παρά τή θέσπιση συγκεκριμένων ἡμερῶν καί περιόδων νηστείας ἀπό τήν Ἐκκλησία μας («ἀκρίβεια»), ἡ ρύθμιση τοῦ θέματος γιά κάθε χριστιανό ξεχωριστά ἀφήνεται στή διάκριση τῶν πνευματικῶν πατέρων, πού ἐνεργοῦν κάποτε μέ συγκατάβαση («οἰκονομία») στήν ἀδυναμία τοῦ ἀνθρώπου, καί μέ γνώμονα πάντα τό συμφέρον κάθε ψυχῆς.

Α. «Διατεταγμένες» νηστεῖες εἶναι οἱ ἑξῆς:

1) *Τῆς Τετάρτης καί τῆς Παρασκευῆς:* Ξηροφαγία.

2) *Τῆς Μεγάλης Τεσσαρακοστῆς,* ἀπό τήν Καθαρά Δευτέρα μέχρι τό Σάββατο τοῦ Λαζάρου: Ξηροφαγία (ἐκτός ἀπό Σάββατα καί Κυριακές, ὁπότε ἐπιτρέπονται λάδι καί κρασί).

3) *Τῆς Μεγάλης Ἑβδομάδος:* Ξηροφαγία.

4) *Τῶν Ἁγίων Ἀποστόλων,* ἀπό τή Δευτέρα μετά τήν Κυριακή τῶν Ἁγίων Πάντων μέχρι τίς 28 Ἰουνίου: Ἀποχή ἀπό κρέας, γαλακτερά καί αὐγά. Ἐπιτρέπεται τό ψάρι (πλήν, φυσικά, Τετάρτης καί Παρασκευῆς).

5) *Τοῦ Δεκαπενταυγούστου,* ἀπό τήν 1 μέχρι τίς 14 Αὐγούστου: Ξηροφαγία (ἐκτός ἀπό Σάββατα καί Κυρια-

κές, ὁπότε ἐπιτρέπονται λάδι καί κρασί, καί τῆς Μεταμορφώσεως, πού καταλύεται ψάρι).

6) *Τῶν Χριστουγέννων,* ἀπό τίς 15 Νοεμβρίου μέχρι τίς 24 Δεκεμβρίου:

α) Ἀπό τίς 15 Νοεμβρίου μέχρι τίς 17 Δεκεμβρίου ἀπέχουμε ἀπό κρέας, γαλακτερά καί αὐγά, ἐνῶ καταλύουμε τό ψάρι (πλήν Τετάρτης καί Παρασκευῆς).

β) Ἀπό τίς 18 μέχρι τίς 24 Δεκεμβρίου γίνεται κατάλυση μόνο σέ λάδι καί κρασί (πάντοτε πλήν Τετάρτης καί Παρασκευῆς).

Σημείωση: Οἱ παραπάνω νηστεῖες πρέπει νά συνδυάζονται πάντοτε μέ τόν παρακάτω πίνακα (Γ), ὅπου βρίσκονται οἱ ἡμέρες καταλύσεως.

Β. Κατάλυση νηστείας (καί τίς Τετάρτες καί Παρασκευές) ἐπιτρέπεται στίς ἑξῆς περιπτώσεις:

1) *Ἀπό τίς 25 Δεκεμβρίου μέχρι τίς 4 Ἰανουαρίου* («Δωδεκαήμερο»): «Εἰς πάντα».

2) *Τήν πρώτη ἑβδομάδα τοῦ Τριῳδίου* (ἀπό τήν Κυριακή τοῦ Τελώνου καί Φαρισαίου μέχρι τήν Κυριακή τοῦ Ἀσώτου): «Εἰς πάντα».

3) *Τήν τρίτη ἑβδομάδα τοῦ Τριῳδίου* (ἀπό τή Δευτέρα τῶν Ἀπόκρεω μέχρι τήν Κυριακή τῆς Τυροφάγου): Κατάλυση σέ ψάρια, γαλακτοκομικά καί αὐγά (δέν ἐπιτρέπεται τό κρέας) ὅλες τίς ἡμέρες.

4) *Τήν ἑβδομάδα τῆς Διακαινησίμου* (ἀπό τήν Κυριακή τοῦ Πάσχα μέχρι τήν Κυριακή τοῦ Θωμᾶ): «Εἰς πάντα».

5) *Τήν ἑβδομάδα τοῦ Ἁγ. Πνεύματος* (ἀπό τήν Κυριακή τῆς Πεντηκοστῆς μέχρι τήν Κυριακή τῶν Ἁγίων Πάντων): «Εἰς πάντα».

6) Τήν περίοδο τοῦ Πεντηκοσταρίου (ἀπό τήν Κυριακή τοῦ Θωμᾶ μέχρι τήν Κυριακή τῆς Πεντηκοστῆς) μπορεῖ, κατά μία ἐκδοχή, νά γίνεται κατάλυση ἐλαίου τίς Τετάρτες καί Παρασκευές. Ἐπιπλέον, ἐπιτρέπεται κατάλυση «ἰχθύος» τήν Τετάρτη τῆς Μεσοπεντηκοστῆς καί τήν Τετάρτη τῆς Ἀποδόσεως τοῦ Πάσχα.

Γ. Πίνακας τῶν ἀκινήτων ἑορτῶν μέ κατάλυση ἤ νηστεία.

		Κατάλυσις
	Ἰανουάριος	
1	Περιτομή Ἰ. Χριστοῦ, Μ. Βασιλείου	Εἰς πάντα
5	Παραμονή Θεοφανείων	Νηστεία
6	Τά Ἅγια Θεοφάνεια	Εἰς πάντα
7	Σύναξις Ἰωάννου τοῦ Προδρόμου	Ἰχθύος
11	Θεοδοσίου τοῦ Κοινοβιάρχου	Οἴν. καί ἐλ.
16	Προσκύνησις ἁλύσεως ἀπ. Πέτρου	»
17	Ἀντωνίου τοῦ Μεγάλου	»
18	Ἀθανασίου καί Κυρίλλου πατρ. Ἀλεξανδρείας	»
20	Εὐθυμίου τοῦ Μεγάλου	»
22	Τιμοθέου Ἀποστόλου, Ἀναστασίου Πέρσου	»
25	Γρηγορίου τοῦ Θεολόγου	»
27	Ἀνακομιδή λειψ. Ἰωάννου τοῦ Χρυσοστόμου	»
30	Τῶν Τριῶν Ἱεραρχῶν	»
	Φεβρουάριος	
2	Ὑπαπαντή Ἰησοῦ Χριστοῦ	Ἰχθύος
8	Θεοδώρου τοῦ Στρατηλάτου	Οἴν. καί ἐλ.
10	Χαραλάμπους Ἱερομάρτυρος	»
11	Βλασίου Ἱερομάρτυρος	»
17	Θεοδώρου τοῦ Τήρωνος	»
24	Α΄ καί Β΄ εὕρεσις Κεφαλῆς τοῦ Προδρόμου	»
	Μάρτιος	
9	Τῶν ἐν Σεβαστείᾳ ἁγίων 40 Μαρτύρων	»
25	Εὐαγγελισμός τῆς Θεοτόκου	Ἰχθύος
26	Σύναξις Ἀρχαγγέλου Γαβριήλ	Οἴν. καί ἐλ.
	Ἀπρίλιος	
23	Γεωργίου τοῦ Τροπαιοφόρου	»
25	Μάρκου ἀποστόλου καί εὐαγγελιστοῦ	»
30	Ἰακώβου ἀποστόλου	»

		Κατάλυσις
	Μάιος	
2	Ἀνακομιδή λειψ. Ἀθανασίου τοῦ Μεγάλου	Οἴν. καί ἐλ.
8	Ἰωάννου τοῦ Θεολόγου	»
15	Παχωμίου τοῦ Μεγάλου, Ἀχιλλίου Λαρίσης	»
21	Κωνσταντίνου καί Ἑλένης ἰσαποστ.	»
25	Γ΄ εὕρεσις τῆς Κεφαλῆς τοῦ Προδρόμου	»
	Ἰούνιος	
8	Ἀνακομιδή λειψ. Θεοδώρου τοῦ Στρατηλάτου	»
11	Βαρθολομαίου καί Βαρνάβα ἀποστόλων	»
24	Γενέθλιον Ἰωάννου τοῦ Προδρόμου	Ἰχθύος
29	Πέτρου καί Παύλου ἀποστόλων	»
30	Ἡ Σύναξις τῶν Δώδεκα Ἀποστόλων	Οἴν. καί ἐλ.
	Ἰούλιος	
1	Κοσμᾶ καί Δαμιανοῦ τῶν Ἀναργύρων	»
2	Κατάθεσις ἐσθῆτος τῆς Θεοτόκου	»
17	Μαρίνης μεγαλομάρτυρος	»
20	Προφήτου Ἠλιού τοῦ Θεσβίτου	»
22	Μαρίας τῆς Μαγδαληνῆς	»
25	Κοίμησις ἁγίας Ἄννης	»
26	Παρασκευῆς ὁσιομ., Ἑρμολάου ἱερομ.	»
27	Παντελεήμονος μεγαλομάρτυρος	»
	Αὔγουστος	
6	Μεταμόρφωσις τοῦ Σωτῆρος	Ἰχθύος
15	Κοίμησις τῆς Θεοτόκου	»
29	Ἀποτομή Τιμ. Κεφαλῆς τοῦ Προδρόμου	Νηστεία
31	Κατάθεσις Τιμίας Ζώνης τῆς Θεοτόκου	Οἴν. καί ἐλ.
	Σεπτέμβριος	
1	Ἀρχή τῆς Ἰνδίκτου, Συμεών Στυλίτου	»
6	Ἀνάμνησις τοῦ ἐν Χώναις θαύμ. ἀρχ. Μιχαήλ	»
8	Γενέθλιον τῆς Θεοτόκου	Ἰχθύος
9	Ἰωακείμ καί Ἄννης Θεοπατόρων	Οἴν. καί ἐλ.
13	Ἐγκαίνια Ναοῦ Ἀναστάσεως, Κορνηλίου ἑκατ.	»

		Κατάλυσις
14	Ὕψωσις τοῦ Τιμίου Σταυροῦ	Νηστεία
20	Εὐσταθίου μεγαλομάρτυρος καί τῶν σύν αὐτῷ	Οἴν. καί ἐλ.
23	Σύλληψις Ἰωάννου τοῦ Προδρόμου	»
26	Μετάστασις Ἰωάννου τοῦ Θεολόγου	»
	Ὀκτώβριος	
6	Θωμᾶ ἀποστόλου	»
18	Λουκᾶ ἀποστόλου καί εὐαγγελιστοῦ	»
23	Ἰακώβου τοῦ Ἀδελφοθέου	»
26	Δημητρίου τοῦ Μυροβλύτου	»
	Νοέμβριος	
1	Κοσμᾶ καί Δαμιανοῦ τῶν Ἀναργύρων	»
8	Σύναξις Ταξιαρχῶν Μιχαήλ καί Γαβριήλ	»
12	Ἰωάννου τοῦ Ἐλεήμονος	»
13	Ἰωάννου τοῦ Χρυσοστόμου	»
14	Φιλίππου ἀποστόλου	Ἰχθύος
16	Ματθαίου ἀποστόλου καί εὐαγγελιστοῦ	Οἴν. καί ἐλ.
21	Εἰσόδια τῆς Θεοτόκου	Ἰχθύος
25	Αἰκατερίνης μεγαλομάρτυρος	Οἴν. καί ἐλ.
30	Ἀνδρέου τοῦ Πρωτοκλήτου	»
	Δεκέμβριος	
4	Βαρβάρας μεγαλομ., Ἰωάννου Δαμασκηνοῦ	»
5	Σάββα τοῦ ἡγιασμένου	»
6	Νικολάου ἐπισκόπου Μύρων	»
9	Σύλληψις ἁγίας Θεοπρομήτορος Ἄννης	»
12	Σπυρίδωνος Τριμυθοῦντος τοῦ θαυματουργοῦ	»
15	Ἐλευθερίου ἱερομάρτυρος	»
17	Δανιήλ προφήτου, Διονυσίου Αἰγίνης	»
20	Ἰγνατίου τοῦ Θεοφόρου	»
25	Γέννησις Ἰησοῦ Χριστοῦ	Εἰς πάντα
26	Σύναξις τῆς Θεοτόκου	»
27	Στεφάνου τοῦ Πρωτομάρτυρος	»